

Yoga für die Seele

WS 306

Christiane Jaschiniok

...mit Körperwahrnehmung, Entspannung und Meditation auf dem Weg zur „Erleuchtung“
Dieser Workshop führt Dich in Kontakt mit deinem Inneren. Spezielle Yogahaltungen
bringen deine Muskulatur zum Schmelzen und bereiten eine Reise in deine Innenwelt vor.
Mit einer Tiefenentspannung wirst du auf die Erfahrung einer Meditation vorbereitet, die
zu einem täglichen Ritual werden kann. Es verhilft zu Ruhe, Kraft und Lebensfreude.

🌀 Einstimmen

„Beobachte den Rhythmus deines Atems – fühle die Luft ein und aus strömen,
fühle die Lebensenergie in deinem Körper.
Erlaube allem zu sein, innen und außen.
Erlaube das „So-Sein“ aller Dinge.
Bewege dich tief ins Jetzt hinein.“
Eckhart Tolle

🌀 *Schneidersitz / Sukhasana oder ein angenehmer Sitz* Shaktiarme verbunden mit der Wirbelsäulenwelle und Armspirale

W: Hand – Ellenbogen – und Schultergelenke in
Verbindung mit der WS werden flexibilisiert

🌀 *Arm-Schulter-Flow* Drehen-seitbeugen-rund um den Mond-seitbeugen-aufrichten Flexibilisiert die Schultergelenke und die Wirbelsäule

🌀 *Katze die sich reckt / Halbmond* Rechtes Bein im Bogen nach hinten ausstrecken, Ballen aufsetzen, Ferse zum Boden dehnen Rechte Hand gleitet im Halbbogen nach links Dehnt die Flanken und vertieft den Atem Ausgleich für die Kniegelenke

🌀 *Katze und Kindhaltung im Wechsel* Vorbereitung der Hüftgelenke

🌀 *Der Tiger fährt die Krallen aus*

Überkreuz Arm und Bein in die Diagonale dehnen
Unter dem Bauch Ellenbogen und Knie zusammenführen
mit intensiver Rundung der WS
Vorbereitung für die Königstaube

🌀 *Der Ösenstretch*

Weite für die Hüftgelenke

🌀 *Beinstretch mit Gurt innen und außen dehnen*

🌀 *Rautenstretch*

🌀 *Katze - Königstaube*

Ein Knie wird zwischen den Händen durchgeschoben,
das Gesäß sitzt auf der Ferse. Den Oberkörper abrollen
Aufrollen zurück in die Katze
Weite im Herzraum schaffen

🌀 *Übergang aus der Königstaube in den Drehsitz*

🌀 *Vorbeuge in der Grätsche*

🌀 *Schulterbrücke mit Armdehnung unter dem Rücken, Block unter Kreuzbein*

🌀 *Knie-Kopfhaltung, vorbereiten mit Drehung zum angewinkelten Knie (mit Gurt)*

🌀 *Wilde Rückbeuge, mit Armstütz das Beckenheben, der freie Arm dehnt sich in den Raum zurück*

🌀 *Eine Drehung im Liegen entspannt dich und verbindet dich mit der Energie der Sonne und des Mondes*

Drehst du den Kopf nach rechts, verbinde dich mit der Energie der Sonne. Atme die aktiven hellen Kräfte der Sonne ein und lenke sie in deine rechte Hand, lasse sie durch den Arm in deinen Herzraum fließen. Nach links drehend verbindest du dich mit der Mondenergie.

🌀 Savasana

Tiefenentspannung

🌀 Atemübung

Brahmari – die summende Biene

Einatmend richte die Aufmerksamkeit auf dein Herz

In der Atemfülle verweilen und die Konzentration auf das dritte Auge ausrichten

Ausatmend summen – Aufmerksamkeit zum Raum oberhalb des Kopfes ausrichten

„Die Biene fliegt über dir“

In der Atemleere – Konzentration auf den Raum über dir ausrichten

„die Biene fliegt nach oben“

Diese Atemübung verlangsamt den Atem und wirkt somit beruhigend auf den Geist. Die entstehende Vibration der Klangschwingung in den Resonanzräumen Kopf, Nacken und Brustraum lindern Unruhe und Nervosität. Gleichzeitig bereitet diese Übung auf die Meditation vor.

🌀 Meditation

„Befreie dich von deinem Verstand und öffne dein Herz“

„Gehe in die Stille und meditiere über die Stille – gehe tiefer und tiefer in dich hinein“

OM – Namaste

„Mein göttlicher Funke grüßt deinen göttliche Funken“